**Шведські вчені з Лундського університету виявили, що ризик інфаркту міокарда не пов'язаний зі спортивними заходами і великоднім тижнем.**

Результати дослідження опублікували у журналі[The BMJ.](https://www.bmj.com/content/363/bmj.k4811" \t "https://24tv.ua/_blank)

У дослідженні проаналізували дані понад 283 тисяч випадків серцевих нападів за 16 років. Найімовірніше, це пов'язано з підвищеним емоційним напруженням.

В ході роботи дослідники виявили, що різдвяні і літні канікули були пов'язані з більш високим ризиком серцевого нападу (15% і 12% відповідно) в порівнянні з контрольним періодом. Як контрольний термін були визначені два тижні до і після свят і спортивного заходу.

Ранній ранок – зазвичай восьмій ранку – і понеділок також були пов'язані з високими шансами на приступ.

**Найбільш небезпечним періодом**був день напередодні Різдва, 23 грудня: ризик серцевого нападу в цей день збільшувався на 37%, досягаючи максимуму приблизно о 22:00.

Для Швеції день напередодні Різдва – головний день зимових канікул, а отже, саме в цей час емоції людей досягають піку. Найбільш схильною до ризику групою населення стали літні люди старше 75 років і ті, хто вже страждає на діабет або хвороби серця.

А от 31 грудня не мало жодного ризику для серця.

**Чадний газ може накопичуватися у приміщенні, у якому мало свіжого повітря, погано працює вентиляція чи несправне обладнання.**

Про це пише в.о. міністра охорони здоров’я Уляна Супрун на своїй сторінці у Facebook.

Чадний газ не можна побачити чи відчути його запах, тому виявити його можна за допомогою спеціальних приладів.

Після того, як чадний газ потрапить в організм він з’єднується з гемоглобіном. Як наслідок – кров втрачає здатність переносити і доставляти кисень тканинам, а організм швидко починає відчувати його недостатність.

Отруєння чадним газом – симптоми:

* головний біль
* запаморочення;
* втома;
* ускладнене дихання;
* задишка;
* сухий кашель;
* нудота;
* блювота.

Тривалий вплив чадного газу призводить до проблем з мисленням та концентрацією чи появи емоційних змін у поведінці, до прикладу, людина стає роздратованою, схильна приймати імпульсивні та нераціональні рішення.

**Лікар Уляна Супрун**

"Більш серйозні симптоми — втрата рівноваги, зору, порушення пам’яті або ж втрата свідомості. Це може статися всього протягом двох годин, якщо у повітрі буде велика концентрація чадного газу".

Якщо людина відчуває ці симптоми, то варто вимкнути усі прилади, відкрити вікна і за необхідності звернутися до лікаря.

## Як запобігти отруєнню чадного газу

1. Обігрівайте приміщення тими приладами, які для цього призначені.

2. Час від часу перевіряйте газові прилади, вентиляційні канали та димоходи на справність.

3. Не залишайте газові прилади без нагляду.

4. Якщо у вас пічне опалення – залишайте відкритою заслінку в пічці чи комині.

5. Не ставте електровитяжку та газову колонку в одному приміщенні.

6. Регулярно провітрюйте приміщення, якщо в них є газові прилади.

**З появою дитини у сім’ї додаються обов’язки, на виконання яких потрібно більше часу. Виконуючи більше обов’язків, ми жертвуємо чимось іншим, до прикладу, сном.**

Лікар Євген Комаровський вважає, що дефіцит сну – одна з найбільш гострих проблем материнства, йдеться у дописі в Instagram.

Навіть найбільш турботливий чоловік не може розв'язувати проблему, оскільки він не може прикласти малюка до грудей. В основі всіх нераціональних рішень, сімейних конфліктів, депресій лежить саме дефіцит сну жінки.

"Повноцінний сон молодої матері – це основа здоров'я дитини і основа існування люблячої, безконфліктної сім'ї",  
–  переконаний лікар.

Комаровський зазначає, що ієрархія сімейних цінностей протягом найближчого часу повинна виглядати так:

1. безпека дитини;
2. харчування дитини;
3. сон мами.

І тільки потім все інше.

Якщо жінці хочеться спати, то не варто займатися домашніми справами. **Спершу необхідно добре виспатися**, а вже потім прибирати, прати, прасувати, витирати, мити, готувати, любити, виховувати, тощо.

Євген Комаровський переконаний, що краще бути доброю і адекватною мамою в пилюці і брудному халаті, ніж сходити з розуму в чистоті і ситості.

Тому дитячий лікар радить передбачити проблеми зі сном після пологів. Спробуйте **обговорити до народження дитини** пріоритети та розподілити сімейні обов’язки. При цьому спокійно та терпляче вислуховуйте аргументи, йдіть на зустріч. Пам'ятайте, що досягнути взаєморозуміння складно, коли ви не спали всю ніч і на руках плаче дитина.

**Вчені з Cancer Research UK (Великобританія) з'ясували, що протигрибковий препарат ітраконазол здатний знищувати ракові клітини.**

Про це [повідомляє](https://www.dailymail.co.uk/health/article-5790737/Cancer-nailed-pill-commonly-used-treat-fungal-nail-infections-cure-bowel-cancer.html" \t "https://24tv.ua/_blank) Daily Mail.

Препарат для лікування грибкових інфекцій ітраконазол (Sporanox) може вбивати клітини пухлин, це вдалося підтвердити в експериментах з мишами, повідомило. Тепер фахівці планують випробувати методику

Ітраконазол плануєть випробувати для терапії людей з важкими формами раку товстої кишки. Необхідно зрозуміти, чи можливо поєднання препарату з іншими видами лікування онкологічних захворювань.

Дослідження на мишах спонукало вчених зробити припущення про те, що ітраконазол має здатність знищувати так звані "сплячі" клітини, що відрізняються резистентністю до звичайних ліків і в багатьох випадках викликають рецидив зростання пухлини.

**Від грипу померла 9-річна дівчинка з Харківської області. Батьки дитини звернулися по допомогу до медиків надто пізно і лікарям не вдалося її врятувати.**

Про це [повідомляє](https://zaxid.net/u_harkivskiy_oblasti_vid_gripu_pomerla_9_richna_divchinka_n1471882" \t "https://24tv.ua/_blank) zaxid.net.

9-річна дівчинку з Харківської області захворіла на вірус грипу типу А. Дитину тиждень батьки лікували вдома, а коли вже стало зовсім погано, викликали "швидку". Дівчинка померла в кареті швидкої допомоги.

Грип – симптоми

• лихоманка;   
• головний біль;   
• ломота у м’язах і суглобах;   
• загальна слабкість;   
• втрата апетиту;   
• можливо, нудота;   
• кашель, що може тривати понад два тижнів;

• висока температура, яка тримається мінімум п’ять днів.

Медики радять при перших симптомах грипу, особливо, коли хворіють діти, звертатися за консультацією до лікарів.

**Сезон грипу-2018 наближається. Про те, які вакцини допоможуть вберегтись від хвороби, кому вони протипоказані та скільки щеплень потрібно робити, з’ясували журналісти 24 каналу.**

## Що таке грип?

Це – гостре респіраторне захворювання, спричинене вірусом. Легко передається від людини до людини переважно через кашель, чхання або ж близький контакт. Захворіти грипом може будь-хто і у будь-якому віці.

Читайте також: [Профілактика грипу та застуди: що робити, коли всі навколо хворіють](https://24tv.ua/profilaktika_gripu_ta_zastudi_shho_robiti_koli_vsi_navkolo_hvoriyut_n916694" \t "https://24tv.ua/_top)

Симптоми грипу виникають раптово і можуть тривати від кількох днів до кількох тижнів. За перших симптомів звертайтеся до лікаря.

## Якими є симптоми грипу?

Помітними:

* висока температура, яка тримається мінімум п’ять днів;
* лихоманка;
* головний біль;
* ломота у м’язах і суглобах;
* загальна слабкість;
* втрата апетиту, можливо, нудота;
* кашель, що може тривати більше двох тижнів.

## Як від нього вберегтись?

Найкращий спосіб – щорічне вакцинування від грипу. Вакцинація знижує ризик захворіти на грип і попереджає виникнення важких ускладнень хвороби.

## Коли потрібно робити вакцинацію?

Вже можна. У Міністерстві охорони здоров’я України пояснюють: вакцинуватися бажано у вересні-жовтні, до того, як почнеться циркуляція вірусів грипу. Тоді в організму встигне виробитися імунітет і достатня кількість захисних антитіл.

Щеплення можна робити і пізніше, навіть якщо у вашому регіоні уже зафіксовано сезонні спалахи грипу.

## Які існують вакцини?

Цього року українцям будуть доступні дві вакцини проти грипу: "Джісі Флю" (Південна Корея) та "Ваксігрип Тетра" (Франція). Обидві якісні та безпечні.

У чому між ними різниця 24 каналу пояснив доцент кафедри дитячих інфекційних хвороб та дитячої імунології НМАПО імені П. Шупика Федір Лапій.

За його словами, обидві вакцини – це так звані спліт-вакцини, що означає розщеплений вірус. Чим вони відрізняються? Перша вакцина захищає від трьох вірусів грипу, так звана тривалентна вакцина. Вона південнокорейська. Друга – вперше з’явилась цього року в Україні, але такі вакцини раніше використовувались і в США, і у Франції, у багатьох інших країнах світу, це не є якась нова вакцина. Вона захищає від чотирьох вірусів грипу, тобто є квадривалентною.

Перша вакцина, яка захищає від трьох вірусів грипу, в Україні зареєстрована для дітей, починаючи з 6 місяців життя. Друга вакцина, від чотирьох вірусів, – з трьох років життя. Але. Ця вакцина в Євросоюзі Європейським агентством з лікарських засобів зареєстрована від 6 місяців і, наскільки я знаю, ці зміни в інструкції будуть у нас в Україні в 2019 році. Це питання процедурні, бо Україна автоматично не приймає інструкції затверджені або перезатверджені Європейським агентством з лікарських засобів, є процедура подачі заявки щодо внесення змін в інструкції, тому є така відмінність,  
– пояснив Лапій.

## Скільки щеплень потрібно робити?

Як наголосив імунолог, у цьому питанні лікар повинен керуватись вказівками, які наведені в інструкції наведених. "Виробник проводить дослідження щодо своєї вакцини, як відповідають на вакцинацію діти та дорослі у різні вікові періоди, і надає рекомендації щодо того, вводити одну дозу чи дві дози. В даному випадку, коли мова йде про вакцину проти грипу, діяти потрібно відповідно до вказівок, наведених в інструкціях", – зазначив він.

## Якими є протипоказання до вакцинації?

* Вакцинація не проводиться при гострій хворобі, застуді, яка перебігає із **температурою тіла вищою за 38-38,5 градусів**. "Якщо ми говоримо про застуду без температури, то оцінюється тяжкість перебігу хвороби. Середній або тяжкий перебіг є протипоказанням. Якщо ми говоримо по легкий перебіг простуди, незначну нежить без високої температури – то вакцинація може бути проведена", – наголосив Лапій.
* Вакцинація не проводиться, якщо є підстави вважати, що **не буде сформована імунна відповідь**. Наприклад, якщо пацієнт приймає імуносупресивну терапію, яка пригнічує імунну відповідь. Або якщо людина має важкий імунодефіцит – вакцина безпечна, але у цьому разі на неї не буде сформовано імунної відповіді.
* Вакцинація не проводиться, якщо у пацієнта є**важка алергічна реакція** на вакцину. "Підкреслюю, що саме тяжка алергічна реакція до вакцини, якщо вона раніше застосовувалась, або до компонентів вакцини є протипоказанням"¸ – наголосив Лапій.

## Як поєднувати вакцину від грипу з іншими вакцинами?

Вакцина проти грипу може бути введена з будь-якою іншою вакциною як в один день, так і з будь-яким інтервалом.

## Як правильно робити щеплення?

**1. Звернутися до лікаря** (чи то сімейного, чи то терапевта, чи то педіатра). Лікар огляне вас, визначить, чи немає протипоказань, а також надасть поради щодо транспортування вакцини, адже вона вимагає збереження холодового ланцюга.

**2. Придбайте вакцину** в аптеці вашого міста чи безпосередньо у клініці.

Вакцина, як і антибіотики, належить до рецептурних препаратів, вони повинні відпускатися за рецептом. Провожу паралель з антибіотиками, тому що вони (вакцини – "24"), на жаль, так само, як і антибіотики, продаються без рецептів. Крім того, що потрібно мати рецепт, потрібно ще мати домовленість із лікарем, щодо огляду, консультування і проведення вакцинації,  
– наголосив Лапій.

Від моменту, як ви купили вакцину, до моменту її введення має пройти не більше двох годин. Інакше вакцина може втратити свої захисні властивості. Тому у МОЗ, наприклад, наполегливо радять зберегти чек для визначення точної дати й часу придбання вакцини.

Важливо також дотримуватись умов зберігання і транспортування вакцини. Важливо не порушити холодового ланцюга. Інакше вакцина може втратити свої якості. Із цим допоможе впоратись спеціальна сумка з холодовим елементом, яку можна придбати або ж отримати під заставу в аптеці. Також деякі аптеки надають послугу безкоштовної доставки вакцини.

**3. Отримайте щеплення.**Вакцинацію здійснюють у кабінетах щеплень або кабінеті сімейного лікаря, якщо він облаштований для цього. Також можна звернутись до приватних медичних закладів.

За словами Лапія, у процесі щеплення можливі "підводні камені". "Якщо ви придбали вакцину в аптеці, не порадившись із лікарем, то лікар може сказати, що він вам її не призначав, і відмовитись вводити. Буває, що медичні працівники відмовляються, аби пацієнт приходив зі своєю вакциною, навіть якщо вона придбана за рецептом, навіть якщо були дотримані умови зберігання і транспортування вакцин і вакцина має всі необхідні документи, передбачені в Україні. Тоді варто змінити медичний заклад. У приватних медичних центрах з "підводних каменів" може вилізти таке: за ваші гроші вас попросять зробити велику кількість додаткових аналізів. Це не потрібно робити, але запропонувати можуть", – пояснив імунолог.

## Чи довго діє вакцина?

Одне щеплення захищає впродовж усього сезону грипу від найбільш розповсюджених і небезпечних штамів.

**З початком осені українці все частіше хворіють на грип на ГРВІ. За інформацією МОЗ, початок епідемії грипу розпочався у жовтні 2018 року. Які симптоми грипу, коли варто викликати швидку та яку профілактику слід провести – дивіться інфографіку сайту "24".**

В Україні вже зафіксували перший у сезоні осінь-зима 2018 року летальний випадок від риновірусної інфекції. Тому важливо пам'ятати про симптоми грипу та застуди і вчасно звератитися до лікаря.

У ВООЗ опублікували прогнози щодо штамів[грипу](https://24tv.ua/koli_v_ukrayini_startuye_epidemiya_gripu_n1025254), які ймовірно будуть циркулювати в Україні цього сезону. У сезоні 2018-2019 в Україні "гулятимуть" три штами грипу: "Мічиган", "Сінгапур" і "Колорадо".

На початок грудня показник захворюваності на грип та ГРВІ становить 508,5 на 100 тисяч населення.

Міністерство охорони здоров'я розробило [поради](http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/article?art_id=250371092&cat_id=244277212" \t "https://24tv.ua/_blank) для українців, як не захворіти на [грип](https://24tv.ua/koli_v_ukrayini_ochikuvati_epidemiyi_gripu_ta_yaki_novi_shtami_virusu_atakuvatimut_krayinu_dani_viru_n868342)та які симтоми свідчать, що хворому потрібна термінова госпіталізація.

## Симптоми грипу

Зазвичай симптоми грипу з’являються раптово. Найчастіше це різке підвищення температури тіла (більше 38 °С), головний біль, біль у м'язах, біль у горлі, кашель та нежить.

Однак якщо стан хворого погіршується, викликайте швидку, адже життя людини може опинитися під загрозою. Якщо ви бачите, що обличчя людини стало дуже блідим чи з’явилось посиніння, їй важко дихати, температура не спадає впродовж довгого часу, хворий багато блює – їй потрібна госпіталізація. Також серед "важких" симптомів – порушення свідомості (надмірна сонливість чи збудженість), біль у грудній клітці, поява домішок крові у мокроті, показники артеріального тиску нижче норми.

*Симтоми грипу: якщо стан хворого погіршується – викликайте швидку!*

Ці симптоми грипу ігнорувати ні в якому разі не можна. Продовжувати лікування вдома дуже небезпечно, оскільки затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

## Вакцини від грипу

Найдієвішим способом профілактики грипу є вакцинація. Оптимальний час введення вакцини – початок осені (вересень–жовтень). Втім, щеплення можна робити й пізніше – упродовж всього сезону грипу. Імунітет після введення вакцини формується через 7-14 днів.

Найближчим часом ці вакцини мають з’явитися в аптеках та закладах охорони здоров’я. Вакцини не закуповуються за гроші з державного бюджету. Ви можете придбати їх особисто, або ж у вашому населеному пункті передбачені кошти з місцевого бюджету.

Існують групи ризику, яким вакцину варто зробити перш за все. Для них грип становить найбільшу небезпеку, а вчасна профілактика може вберегти їм не лише здоров'я, а й саме життя. Зокрема, це діти до 5 років, вагітні жінки, люди віком від 65 років, люди з надмірною вагою, хворі на діабет, хворі на хронічні серцево-судинні захворювання, хворі на хронічні захворювання легенів, люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями, а також люди, що перебувають на імуно-супресивній терапії.

*Групи ризику: кому вакцину від грипу необхідно зробити в першу чергу*

Крім того, у групі ризику – особи, які працюють з великою кількістю людей, у місцях масових скупчень.

## Профілактика грипу

Щоб не захворіти на грип, крім вакцинації, варто також вести здоровий спосіб життя і дотримуватися простих порад:

1. Якщо ви захворіли – візьміть лікарняний і сидіть вдома. Грип швидко передається, тому так званий "трудовий героїзм" (коли ви хворі йдете на роботу) лише сприятиме поширенню інфекції.

2. Уникайте близького контакту з людьми, в яких застуда, нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію з іншими людьми, щоб вберегти їх від хвороби.

3. Прикривайте серветкою ніс та рот під час кашлю та чхання – це знизить ймовірність передачі інфекції іншим.

4. Часто мийте руки, це допоможе захиститися від мікробів. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте спреї для рук на спиртовій основі.

5. Намагайтеся не торкатися обличчя, адже на руках є дуже багато мікробів. А торкаючись руками обличчя, ви збільшуєте шанси мікробів потрапити в організм через очі, рот та ніс.

6. Провітрюйте та дезинфікуйте приміщення та поверхні до яких часто торкаєтеся вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий.

7. Привчіть себе до корисних звичок. Будьте фізично активними, уникайте стресу, висипайтеся, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.

*Профілактика грипу: ведіть здровий спосіб життя і не хворійте!*

**Деякі люди вважають, що алкоголь, до прикладу, келих теплого глінтвейну, може зігріти тіло у мороз. Та чи насправді такі напої допоможуть організму?**

Міністерство охорони здоров’я України зазначає, що відчуття тепла при вживанні алкоголю оманливе, йдеться у дописі у Facebook.

Алкогольні напої, не важливо які саме, розширюють кровоносні судини на поверхні тіла, тож прилив крові викликає відчуття тепла. Та у цей час втрачають тепло внутрішні органи тіла.

Небезпека полягає у тому, що тіло дуже швидко втрачає тепло з поверхні шкіри, тож загальна температура тіла знижується.

У МОЗ зазначають, що поєднувати алкоголь та низькі температури на вулиці дуже небезпечно. Особливо обережними потрібно бути людям, які мають серцево-судинні захворювання. Вживання алкоголю, незалежно від кількості, погано впливає на організм та призводить до низки хвороб.

## Як поводитися у морозну погоду:

1. не вживайте алкоголь і не куріть;
2. не виходьте з дому голодним, якщо змерзли – з'їжте щось та пийте достатньо рідини;
3. відмовтеся від тісного взуття;
4. обирайте кілька шарів одягу;
5. захистіть відкриті ділянки шкіри від холоду за допомогою рукавичок, шапки, шарфа та піднятого коміра;
6. щоб зігрітися – рухайтеся, але уникайте перевтоми (так тіло швидше втрачає тепло);
7. щопівгодини чи щогодини заходьте у тепле приміщення.

Уникайте контакту з металом, щоб вберегтися від контактного обмороження. МОЗ радить бути обережним тим, хто працює з бензином чи при мінусовій температурі.

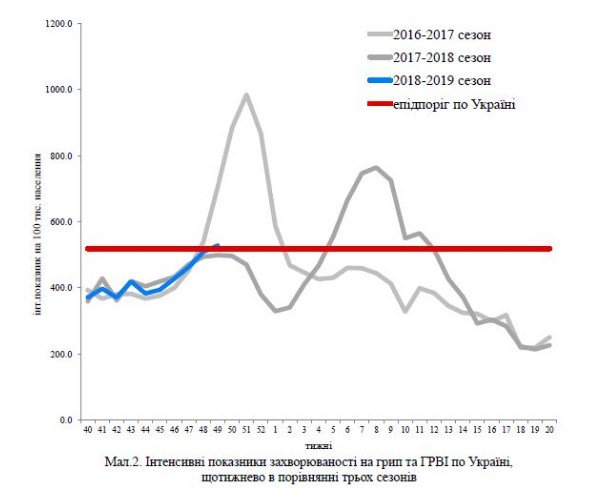
Постійно стежте за прогнозом погоди, якщо немає потреби – не виходьте з дому, якщо температура повітря нижча -10. Також за таких умов уникайте подорожей на далекі відстані, пильнуйте, щоб ваш мобільний телефон був завжди зарядженим.

**Захворюваність на грип та гостру респіраторну вірусну інфекцію перевищила епідемічний поріг.**

Про це йдеться у [повідомленні](http://moz.gov.ua/article/news/zahvorjuvanist-na-grip-ta-grvi-v-ukraini-perevischila-epidemichnij-porig" \t "https://24tv.ua/_blank) Міністерства охорони здоров’я України.

"За минулий тиждень показники захворюваності на грип та ГРВІ перевищили епідеміологічний поріг – захворіли понад 203 тисяч людей", – заявили в МОЗ.

Зазначається, що показник захворюваності на грип з 3 до 9 грудня становив 528,2 на 100 тисяч населення, що на 1,8% більше епідемічного порогу в Україні.

  
*В Україні розпочалася епідемія грипу*

Також у МОЗ повідомили, [минулого тижня одна людина померла](https://24tv.ua/v_ukrayini_zafiksovana_persha_smert_vid_grvi__moz_n1075625) внаслідок грипу.

**Багато людей відчувають тривогу або занепокоєння під час польоту. Одні люди відчувають просто неприємні відчуття через турбулентність чи переповнений простір, інші ж впадають у паніку під час зльоту.**

Такий страх відомий як аерофобія, [пише](https://www.instagram.com/p/BrURGQHHJ3b/" \t "https://24tv.ua/_blank)лікар Сергій Кістеньов в Instagram.

Лікар зазначає, що немає конкретної причини аерофобії, бо страх зазвичай**виникає через інші фактори:**

1. генетичне успадкування або ж змодельований батьками;
2. підвищений вплив ЗМІ, які показують авіаційні події або інші інциденти;
3. відсутність контролю ситуації;
4. страх нудоти (еметофобія);
5. страх висоти (акрофобія);
6. страх замкнутих просторів (клаустрофобія).

Іноді робота над цими специфічними фобіями може допомогти вирішити і аерофобію.

Аерофобія – симптоми

• почастішання пульсу;   
• холодні руки;   
• тремтіння;   
• відчуття задухи;   
• нудота;   
• плутане дихання.

Ці симптоми можуть виникнути, коли людина думає про політ, про те, щоб сісти в літак або під час польоту.

**Лікування аерофобії**

Страх перед польотами переважно лікується за допомогою**психотерапії, ліків або їх комбінації.**

За допомогою **експозиційної терапії**можна позбутися аерофобії. Під час такої терапії важливу роль відіграють увагу, концентрація і цілеспрямовані зусилля під час контакту з подразниками, які травмують. Лікування полягає в повторному переживанні негативних емоцій під час посиленої роботи свідомості.

Допоможе людині перевірити ірраціональні моделі мислення щодо польоту **когнітивно-поведінкова терапія**. Критичним фокусом психотерапевтичних втручань є зміна мислення пацієнта, його способу сприйняття певної життєвої ситуації.

**Наступного року хворі на туберкульоз лікуватимуться переважно амбулаторно, їх спостерігатимуть сімейні лікарі.**

Про це на прес-брифінгу заявив перший заступник Генерального директора ДУ “Центр громадського здоров’я МОЗ України” Віктор Ляшко, [передає](https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2599418-nastupnogo-roku-hvori-na-tuberkuloz-likuvatimutsa-vdoma.html" \t "https://24tv.ua/_blank)"Укрінформ".

За його словами, перехід на амбулаторне запланований з другого півріччя 2019 року. Кошти сімейним лікарям за супровід хворих з туберкульозом виплачуватиме Національна служба здоров'я України.

 Туберкульоз – що це?

Це інфекційне захворювання, збудником якого є мікобактерія туберкульозу. Захворювання передається переважно повітряно-крапельним шляхом. У 90% випадків туберкульоз вражає легені. Однак, це захворювання може ушкодити нирки, хребет, мозок, лімфатичні вузли, кишківник, шкірні покриви, статеві органи тощо.

"Це буде доплата сімейним лікарям, які виявили хворого на туберкульоз та супроводжували процес лікування. При наданні первинної медичної допомоги впроваджується анкетування хворих на туберкульоз. Лікарі помилково вважають, що анкетування замінить існуючі методи діагностики. Це – неправда. Анкета впроваджується лише для того, щоб лікарі не пропускали випадки туберкульозу", – розповів Ляшко.

Туберкульоз – симптоми

1. Кашель, що триває понад 2 тижні.
2. Підвищена температура, що не спадає понад тиждень.
3. Утруднене дихання.
4. Біль у грудях.
5. Поганий апетит, слабкість.
6. Втрата ваги.
7. Підвищене потовиділення.
8. Кровохаркання.

**Попри популярний міф про оздоровчий вплив вагітності та пологів на жіночий організм, відомо, ці процеси можуть мати неприємні наслідки – від проблем з зубами до підвищення артеріального тиску.**

Дослідники з Університету Північної Кароліни у США виявили ще один негативний наслідок, пише журнал [Annals of Internal Medicine](http://annals.org/aim/article-abstract/2718682/breast-cancer-risk-after-recent-childbirth-pooled-analysis-15-prospective?doi=10.7326/M18-1323" \t "https://24tv.ua/_blank).

Вчені провели аналіз 15 великих досліджень, в яких взяли участь в цілому майже 900 тисяч жінок.

Виявилося, що протягом наступних 5 років після перших пологів ризик раку грудей зростає на 80%, і лише через 24 роки знижується до того ж рівня, що і у жінок, які не народжували. "Захисний" ефект з’являється тільки через 34 роки, тоді ризик раку грудей знижується приблизно на чверть у порівнянні з жінками, які не народжували.  
*Пологи збільшують ризик розвитку раку грудей на 80%*

Дослідники мають декілька пояснень цьому явищу. Одне з них – це розростання клітин, їх ділення. Ризик раку може підвищуватися через зміни молочної залози після пологів, адже цей процес сприяє міграції ракових клітин та появи метастазів. Дослідження показують, що пухлини на більш пізній стадії розвитку частіше виявлялися після пологів, ніж під час вагітності.

Частково знизити ризик можуть пологи в більш молодому віці, а от для жінок, що наважилися на вагітність у віці старше 35 років, ризик розвитку раку виявився вищим.

**Висновок вчених:** пологи можуть підвищити ризик розвитку раку грудей на 80%.

**Американські вчені Північно-Західного університету виявили, що у складі антибактеріальних засобів для боротьби з пилом використовують небезпечний компонент триклозан.**

Про це пише портал [Phys.org](https://phys.org/news/2018-12-sterilizing-dustantimicrobial-chemical-tied-antibiotic.html" \t "https://24tv.ua/_blank).

Дослідники провели аналіз зразків пилу, які взяли на 42 спортивних спорудах, де люди часто торкаються до підлоги, матів і снарядів, а також використовують антимікробні серветки.

Виявилося, що зразки пилу, які містили велику кількість триклозану, мали генетичні маркери стійкості до антибіотиків зі схожим механізмом дії. Таким чином, використання антибактеріальних засобів може зробити **їх носіями стійких до антибіотиків інфекцій**.

У США триклозан заборонили додавати у засоби дезінфекції з 2017 року, оскільки цей компонент шкодить ендокринній та репродуктивній системі людини. Але триклозан може міститися у зубній пасті та інших засобах гігієни.

**Висновок вчених:**мийні засоби, які містять у своєму складі триклозан, можуть завдати шкоду організму.

**Державна служба України з лікарських засобів та контролю за наркотиками заборонила одну з серій ліків від гастриту та виразки "Пантекс".**

Таке рішення відомство прийняло у середу, 12 грудня.

Мова йде про **"Пантекс"**, порошок ліофілізований для приготування розчину для ін'єкцій по 40 мг; 10 флаконів з порошком у картонній упаковці **серії К-301**. Виробником ліків є "Генфарма Лабораторіо, Ес.Ел.", Іспанія.

Заборону встановили через анулювання Висновку щодо дотримання відповідних умов виробництва ліків.

Під заборону потрапив препарат**"Адециклол"** порошок 400 мг/5 мл та розчинник для розчину для ін'єкцій, 5 флаконів з порошком і 5 ампул з розчинником по 5 мл у контурній чарунковій упаковці; по 1 контурній чарунковій упаковці у пачці **серій 171075/169050**. Виробником ліків є "Біомедіка Фоскама Груп С.п.А.", Італія.

Тимчасову заборону на "Адециклол" встановили через зупинення дії Висновку щодо підтвердження відповідності умов виробництва лікарських засобів вимогам належної виробничої практики.

Ліки використовуються при внутрішньопечінковому холестазі у дорослих, у вагітних та при депресивних синдромах.

**Мріючи про ідеальну фігуру, жінки часто відмовляються від їжі, що містить жири, натомість вони дотримуються суворої дієти.**

Дієтолог Світлана Фус розповіла про [наслідки](https://www.instagram.com/p/BrQFBMNHQxA/" \t "https://24tv.ua/_blank)такого харчування в Instagram.

Користь жирів для організму неоціненна, вони є свого роду пальним для організму. Жири захищають внутрішні органи від травм, оберігають людину від переохолодження, беруть участь у процесах росту.

А от дефіцит жирів може призвести до таких проблем:

• сухість, в'ялість і лущення шкіри;  
• поганий настрій і агресія;  
• швидка втомлюваність;

• проблеми з концентрацією уваги, порушення пам'яті;  
• почуття голоду, що з'являється незабаром після їжі;  
• відчуття постійного холоду;  
• погіршення зору;

• порушення в роботі серцево-судинної системи;  
• порушення водного обміну в організмі;  
• підвищення холестерину в крові.

Саме тому дієтолог радить **не відмовлятися від жирів у своєму раціоні**.

**Два рази в рік треба приходити до лікаря стоматолога-гігієніста. Та два рази на добу чистити зуби самому, а ще краще – після кожного прийому їжі.**

Про це в ексклюзивному інтерв'ю для Здоров'я 24 розповів практикуючий лікар-стоматолог зі стажем, доктор медичних наук і професор Заблоцький Ярослав.

**Стоматолог Ярослав Заблоцький**

*"За різними даними від 60 до 70 відсотків українців мають пародонтит. Це інфекція і вона спадкова. І це приводить до того, що люди у старшому віці втрачають ідеально здорові зуби. Людина вважає, що в неї класна генетика, і зуби можна не чистити. А в 50 років – пародонтит. І треба видалити всі зуби".*

**Як правильно чистити зуби:**

- дорослому: щітка має бути на 50% на зубі, на 50% – на яснах, щітка під кутом 45 градусів, щоб "вимітати" бруд з-під ясен, запобігати пародонтиту;

- дитині: щітка має бути лише на зубах.

**Болі під час сексу можуть негативно вплинути на взаємовідносини пари та можуть бути ознаками важких захворювань, тому дуже важливо визначити їх причини.**

Про це в ексклюзивному коментарі для Здоров'я 24 [повідомила](https://www.instagram.com/dr.gynecolog.lviv/?hl=ru" \t "https://24tv.ua/_blank) кандидат медичних наук, лікар акушер-гінеколог гінекологічного відділення Львівської обласної клінічної лікарні та МЦ "Берегиня" Уляна Кравець.

Якщо вже з початком статевого акту я неприємні відчуття, відчуття тертя, печіння, що робить сам процес болючим, то **можлива причина – сухість**, Усунення проблеми-застосування лубрикантів, кремів, свічок, які має назначити лікар.

Після статевого акту статеві губи дуже чутливі. Всередині не проходить свербіж і відчуття, що пече. **Можлива причина – ураження статевих органів грибком.** Кандидоз може виникнути післ прийому антибіотиків, при зниженні імунітету, зміні клімату тощо.

Тянучий чи гострий біль в ділянці правого чи лівого яєчника. **Можлива причина – киста яєчника**. Щоб підтвердити здогадку – запишіться до гінеколога та на УЗД органів малого тазу.

Болі під час статевого акту дуже різкі, можуть тривати і після його закінчення (хронічні тазові болі). **Можлива причина ендометріоз**.

При статевому акті відчуваєте чітку локалізацію болю. При цьому Вас турбує почастішання сечовипускання, рясні менструації. **Можлива причина: міома матки**. Потрібно пройти УЗД органів малого тазу.

Болі супроводжуються ще й частим і болючим сечовипусканням. **Можлива причина: інфекції, що передаються статевим шляхом**. Потрібно планово обстежитися на із наявність.

Біль викликає не лише статевий акт, а просто сидіння, дотики до статевих органів. **Причина: запалення нервових закінчень вульви**. Воно може бути спричинене затяжним перебігом інфекцій, лікуванням яких не займались.

**Акушер-гінеколог Уляна Кравець**

“Біль виникає ще до сексу (в період збудження), має пульсуючий характер. При вході в піхву є потовщення. Причина: запалення і закупорка залоз, які видаляють секрет для зволоження при статевому акті. Це повід йти до лікаря, щоб виявити це на ранньому етапі.”

**Усім відомо, що людина складається з води на 75-80%. Дефіцит цієї рідини може вплинути не лише на внутрішні органи, а й на зір.**

Існують два шляхи впливу води на зір людини, пише [Opticclub](https://opticlub.org/kak-voda-mozhet-vliyat-na-zreniye/" \t "https://24tv.ua/_blank).

**1. Зсередини**

Вода підтримує баланс рідини в усьому організмі, не стають виключенням і очі. При дефіциті рідини орган зору пересихає. Як наслідок – у людини виникають неприємні відчуття піску в очах, болю.

Недостатня кількість води може спровокувати розвиток очних інфекцій. Адже саме слізна рідина є одним з важливих рівнів імунної системи, які не пускають в організм збудники різних захворювань.

**2. Ззовні**

У відкритих водоймах можуть міститися бактерії, тому людям, які носять контактні лінзи, не варто там купатися через ризик підчепити бактерії та мікроби.

Від температури води залежить реакція судин на, до прикладу, умивання. Гаряча рідина сприяє їх розширенню, а холодна - звуженню. Людям з хворими судинами потрібно правильно підбирати температурний режим для водних процедур.

Щоб вберегтися від бактерій, які можуть міститися у воді, необхідно вживати фільтровану воду або кип’ячену.

**Помилки української стоматологічної культури легко прочитати по статистиці. Майже всі українці мають дірки в зубах. Це карієс. Якщо хтось скаже – "Ні, в мене немає карієсу. Лише пломби", це значить – карієс у нього був до того, як поставили пломбу. Здорові зуби – це коли немає ні дірок, ні пломб.**

Як доглядати за зубами? Чому українці не мають культури догляду за здоров’ям? Що робити, щоб не втратити зуби? Про це та багато іншого 24 каналу в ексклюзивному інтерв'ю розповів практикуючий лікар-стоматолог зі стажем, доктор медичних наук і професор Заблоцький Ярослав.

За дві години льоту від Києва є країна Швеція. Там немає дірок взагалі. Бо є культура догляду за зубами. Починаючи від дитини до дорослого. Там пацієнти взагалі не люблять стоматологів і лікування зубів – бо це дуже дорого.

**Стоматолог Заблоцький Ярослав**

*“Найбільша проблема України – у видимому дешевому способі лікування. У головах людей українська медицина все одно дешева. Скільки б ми не платили у вигляді "подяк", хабарів. А західна – дорога. Часто бачимо звернення про допомогу зібрати гроші людині на лікування, наприклад, у Ізраїлі. Або рак крові лікують тільки в Німеччині. І вартість такого лікування – 150 тисяч євро. Це страшно дорого”.*

А в Україні відсутня культура профілактики хвороб. Не тільки стоматологічних. Бо полікуватися – дешево. Не буду чистити зуби, раптом що – в мене є знайома стоматолог, вона мене задешево полікує. А шведи не люблять витрачати гроші на лікарів. Краще вже з'їздити на море. Але ж є я сам – можу чистити зуби і не мати проблем. І це – дешево.

Ще приклад – за кордоном жінки після 40 років мають раз на рік чи раз на два роки робити мамографію грудей. Щоб вчасно виявити рак молочної залози. За цю послугу перевірки платить страхова компанія. У нас теж таке є. Але там люди не пропускають такий огляд. Якщо візит призначено на 9, то вже в 8.30 пацієнт чекає в коридорі. Він ніколи візит не пропустить.

Бо якщо запізниться – його викреслять. А якщо викреслять з системи щорічних оглядів – далі все в його руках. І якщо він захворіє – платитиме за операцію сам. А вона коштує біля 100-150 тисяч євро. А якщо людина прийде на обстеження вчасно, хворобу виявлять вчасно, нададуть допомогу і швидко повернуть людину в стрій. Тому людина і приходить – їй страшно залишитися з бідою один на один.

**Стоматолог Заблоцький Ярослав**

*“І якщо ви думаєте, що середньостатистичний німець чи американець має в кишені вільних 150 тисяч євро чи доларів – помиляєтесь. Не має. Якщо чуєте про середню зарплату у Німеччині – 2,3,4 тисячі євро і думаєте, що це багато, ви помиляєтесь. Це для нас тут багато. А вони там з цих грошей платять великі податки, усі можливі і неможливі страховки – за життя, здоров'я, дім, пожежу. Добре, якщо лишається на два рази в рік відпочити. Мало які люди в Європі відкладають гроші на майбутнє. Якщо беруть машину – в кредит, який обслуговують. Купують квартиру – в кредит, який обслуговують. Так, середній рівень у них добрий. Але мало хто має 150 тисяч, щоб заплатити за операцію”.*

Тому страх дороговизни і неспроможності заплатити – єдиний спосіб, який повпливає на українців слідкувати за своїм здоров'ям. Тому і реформа сьогоднішня – теж має на меті це нам розказати. Поміняти ментальність, що лікуватись – дорого. Немає держави, яка має достатньо грошей, щоб полікувати всіх.

В Америці 40 чи 50 мільйонів людей не застраховані. Оцю допомогу Obama care по страхуванню цих людей – Трамп нібито відмінив. Тому що не вистачає у держави грошей. І лікарі не сильно хотіли працювати в Америці в тій системі Obama care, тому що там найдешевша оплата роботи лікаря.

Страхова компанія – це окрема історія. Уявіть, є лікар, пацієнт і третя сторона. У нашому випадку це – держава. У Західних країнах – це страхова компанія. У всіх нас різні задачі. Всі як лебідь, рак і щука. Страхова вибирає найдешевшого лікаря, аби витрати найменше.

Тоді лікар надає лише ті послуги, за які компанія платить. І навіть не розказує вам, що існують інші послуги. Тому що ваша ментальність за них не хоче платити. А ви вважаєте себе – застрахованим. І це породжує масу проблем. Тому найкраще бути – просто здоровим.

І тому ми хочемо, щоб українці зрозуміли, що стоматолог – це дорого. А якщо українські стоматологи ще й платитимуть податки, це буде ще дорожче. Зараз ще деякі лікарі мають змогу, на жаль, винести якісь матеріали-препарати з державних установ, що робить їхні послуги дешевшими. Найближчим часом це стане неможливо. А раз ці препарати стануть мало доступними – вони будуть ще дорожчі.

Тому єдиний спосіб – **профілактика**.

Є **три причини, через які люди втрачають зуби**.

**Перший**– дірки в зубах, карієс. Щоб цього уникнути – достатньо двічі на день чистити зуби. А краще 3 – після їжі. Мій друг Андре Саадон, професор стоматології із Франції, носить зубну щітку з собою. Йому 70 років – у нього жодної пломби. Навіть у ресторані він поїв – йде зуби чистити. Каже – я не люблю стоматологів.

Якщо хтось із українців скаже, що не має грошей на зубну пасту – нехай просто чистять зуби щіткою з водою. Але зуби після їжі треба чистити. Зубні щітки, зубні йоршики для бічних зубів, паста, зубні нитки для передніх зубів (якщо не залазить йоршик).

**Ще одна умова**: два рази в рік **треба приходити до лікаря стоматолога-гігієніста**. Це не українська культура, вона тільки народжується. Ми 20 років тому відкрили кабінет професійної гігієни, і в нас у квартал був один пацієнт. Ми не знали, як пояснити людям, що це таке, і за що ми беремо гроші. А в Америці і в Канаді досвід професійної гігієни – 115 років. Це не послуга, це вже – культура.

І ця професійна гігієна вливає і на захист від карієсу, і на пародонтит – запалення ясен, в народі більше відоме як пародонтоз. І пародонтит – це не хвороба зуба. Але якщо ясна мають запалення, кровлять , то - це погано для зубів.

**Стоматолог Заблоцький Ярослав**

*“Тому двічі на рік треба прийти до стоматолога-гігієніста, який почистить там, де ви самі не зможете – під яснами. За різними даними від 60 до 70 відсотків українців мають пародонтит. Це інфекція і вона спадкова. І це приводить до того, що люди у старшому віці втрачають ідеально здорові, без дірочок, зуби. Бо якщо ясна мають запалення, тіло, кістка, що під ним, тане. А зуб, що як дерево – корінням у кістці, втрачає цю "землю", розхитується – і випадає. І тоді людина в шоці – зуби все життя ж були здорові. В школі, в університеті, в армії. Людина вважає, що в неї класна генетика, і зуби можна не чистити. А в 50 років – пародонтит. І треба видалити всі зуби. Так, сьогодні стоматологи такі круті, що зможуть вам зуби повернути. Але – треба витратити 100 тисяч євро. І це три роки роботи. Так, ми все зробимо – але навіщо? Якщо ви могли лишитися з власними здоровими зубами”.*

Добре, що показують рекламу зубних паст, бо інакше люди про них і не знали б. Тільки в рекламах дещо лукавлять. Кажуть: "Купіть пасту". А купити і скористатися – це різні речі. А у своїх паперових буклетах ці ж фірми пишуть – що потрібно також відвідувати лікаря.

**Як правильно чистити зуби:**

- дорослому: щітка має бути на 50% на зубі, на 50% – на яснах, щітка під кутом 45 градусів, щоб "вимітати" бруд з-під ясен, запобігати пародонтиту;

- дитині: щітка має бути лише на зубах.

Недавно вважалося, що якщо людина не має зубів – пародонтит щезає. Але це не правда. Бо пародонтит – це інфекція, вона не щезає. І через нього людина може втратити імплантант – він теж може "захворіти" через інфекцію – це називається переімплантит. Колись мене питали – а якщо будуть вирощувати зуби? Ну, якщо ви заплатите за такий вирощений зуб 10 чи 100 тисяч доларів, і не будете його чистити – ви знову його втратите. Все одно все повертається до догляду.

Є ще інші люди. Кажуть – ой, в мене погана генетика, екологія, шахта під боком. Як каже один мій колега, генетика – це як гра в карти, можна виграти з поганими картами і програти – з хорошими. Навіть якщо у вас погана генетика – не псуйте її далі брудними зубами. А якщо вона погана, а ви зуби регулярно чиститимете – то навіть за неідеального здоров'я матимете значно менше витрат на його підтримку.

**Третя причина втрати зубів** – прикус, співвідношення зубів. І якщо вони стоять неправильно – що буває часто – виникають проблеми. Наприклад, через 8 зуб – так званий зуб мудрості. Наприклад, у Австрії його в обов'язковому порядку видаляють хлопчикам у 16 років, дівчаткам – в 14. Тому що у сучасних людей ті 8-мі зуби просто не поміщаються. І якщо хтось обуриться, мовляв, бог давав – а ми вириваємо, то відповідь – бог давав по 8 зубів, коли ми їли тверду їжу. Зараз в них немає необхідності. І чим раніше їх видалити – тим краще. Бо інакше вони створюватимуть проблеми все життя – не так стоять, лежать, тиснуть і викривляють інші зуби. Потім треба ставити брекети і так далі.

Ще одна проблема – коли люди сильно стискають зуби або труть зубами. Мої британські колеги назвали це "хворобою бізнесмена", коли після кризи 2008 року дуже збільшилась кількість таких людей. Вважалось, що у них лише половина мозку відпочивала, а інша половина – переживала, за гроші, кредити, зарплати. Таку саму проблему я побачив у свого сина, йому тоді було 20 років, і я запідозрив – або екзамени, або кохання. По великому рахунку, це – стрес. Уві сні ви переживаєте, мозок дає команду, м'язи стискаються з силою, стискаються зуби – і ви про це не знаєте. Але коли ми бачимо таку проблему – можемо запобігти.

Тому – **тримаючи під контролем всього три ці причини, можемо забезпечити здоров'я зубів**.

Тому моя реформа полягає в тому, що ми відкрили мережу клінік, які не є клініками – Dental Care Offices. Ці офіси – для здорових людей. Основна її послуга – професійної гігієни зубів. Починається вона з 6 років, з першого постійного зуба. І кожних півроку – професійне чищення зубів лікарем, все життя. У клініці ми лікуємо найскладніші випадки, і це дуже дорого. А там – ми не даємо захворіти. І це дуже дешево.

Я дуже в це вірю – в українців є всі підстави і можливості бути здоровими. Хоча у нас, стоматологів, ще дуже багато роботи – треба "пожинати плоди" людей, які вже хворі. Але є молодь, діти.

**Депутати Верховної Ради України готують нові обмеження для курців, вони прописані в зареєстрованих у Верховній Раді законопроектах.**

Згідно з [законопроектом](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=59820" \t "https://24tv.ua/_blank) штраф за куріння в громадському місці зростуть з 170 гривень до 340 гривень.

Буде і менше місць для куріння. Зараз закон дозволяє курити в приміщеннях, якщо там є вентиляція і урна для недопалків. Такі місця облаштовують на підприємствах, в готелях, та вокзалах. Депутати ж хочуть заборонити їх в будь-якому місці, де є чотири стіни і стеля. Це означає, курити заборонять на засклених балконах, терасах кафе і ресторанів.

Самі сигарети приберуть з прилавків. Упаковки та макети сигарет не можна буде розміщувати на вітринах кіосків і прилавках магазинів. Діти не повинні бачити сигарети, вважають автори проекту.

Також **законопроект № 2820 пропонує**:

* збільшити розмір зображення про шкоду куріння до 65% пачки, а малюнки-попередження змінювати щорічно;
* заборонити тютюнові вироби з ароматизаторами і смаками;
* врегулювати продаж і маркування електронних сигарет;
* зобов’язати виробника електронних сигарет звітувати Міністерству охорони здоров’я про склад рідин для електронних сигарет і компонентах, які виділяються з димом;
* повністю заборонити рекламу сигарет в інтернеті;
* вказувати склад всіх компонентів.

**Бути в формі – це не лише модно, а й корисно. Та голодування може принести негативні наслідки для організму.**

Тому, щоб відмовитися від голодування, необхідно притупити почуття голоду, пише [tocka.net](https://lady.tochka.net/ua/69791-kak-obmanut-chuvstvo-goloda-5-proverennykh-ulovok/" \t "https://24tv.ua/_blank).

## Ось кілька цікавих способів

**1. Багаторазове харчування**

Спробуйте їсти невеликими порціями, це допоможе перебити апетит – до 5-6 разів на день. Відчуття насичення приходить, а шлунок не розтягується.

**2. Обирайте невеликий посуд**

Цей психологічний маневр полягає у тому, щоб мозок почав думати, що маленькою порцією їжі (маленька тарілка повністю заповнена) людина насититься.

**3. Перед сном випийте несолодкий напій**

Це може бути чай, узвар, трав’яний відвар або ж просто звичайна вода. І додайте до цього напою лимонний сік.

**4. Використовуйте правильні кольори**

Оранжевий і червоний розпалюють апетит, а зелений й блакитний притуплюють його. Тому врахуйте це при плануванні дизайну кімнат.

**5. Обирайте правильні запахи**

Так, деякі запахи і справді можуть обдурити апетит. Це, зокрема, кориця, ваніль, кава.

**10-денний карантин почався для школярів Мукачева, Кременчука та Миколаєва. Зупинили навчання і на Харківщині – у регіоні епідпоріг захворюваності на ГРВІ перевищений майже на чверть.**

І поки у Харкові школи працюють у звичному режимі, в області школи закривають одна за одною.

Станом на вівторок на Харківщині частково або повністю закрили майже 40 шкіл. У деяких класах до 70% хворих.

У Вовчанському районі 4 школи, 1 дошкільний підрозділ. У місту Куп'янськ 4 школи закриті повністю, 4 частково, у них 20 класів. У місті Первомайському закрито 7 шкіл,  
– сказав заступник директора департаменту науки та освіти Харківської ОДА Володимир Ігнатьєв.

Епідпоріг захворюваності на ГРВІ на Харківщині перевищений на понад 20%. Втім, найчастіше це просто застуда. Грип у хворих поки діагностують нечасто. На зиму 2018-2019 року прогнозували циркуляцію трьох, вже відомих Україні вірусів грипу, – це Мічиган, Колорадо та Сингапур. Останній вже зареєстрували в Харкові.

У 14 людей вже виявили вірус грипу А підтипу H3N2, який і прогнозувався у нас на цей епідемсезон,  
– наголосила спеціаліст Держпродспоживслужби Харківщини Алла Советнікова.

Педіатри наголошують, не такий страшний грип, як ускладнення після нього. Але, якщо нового штаму не буде, не буде і епідемії.

"Пандемічний штам домінуючий в цю епідемію. Він має певну здатність частіше, ніж зазвичай викликати вірусні запалення легенів. З огляду на те, що ми маємо практично схожі штами протягом декількох років, то такої великої захворюваності, яка була в 2010 році зараз не спостерігається", – прокоментував педіатр Андрій Пеньков.

Станом на сьогодні по всій країні вірусні інфекції підхопили 160 тисяч людей. І медики наголошують – це норма для майже середини грудня.

**Ларингіт є одним з найпоширеніших ЛОР захворювань. При цьому захворюванню гортань піддається характерному запаленню на фоні низки чинників – простудних та інфекційних захворювань, зовнішнього впливу – куріння, навколишнє середовище.**

Про причини, симптоми та лікування ларингіту зазначає отоларинголог Наталія Лоянич, пише [ТСН](https://tsn.ua/lady/zdorovye/aktualnaya-tema/laringit-vid-chogo-zalezhit-efektivnist-likuvannya-1259466.html" \t "https://24tv.ua/_blank).

**Основні симптоми:**

1. охриплість голосу або повне його зникнення;
2. гавкучий кашель;
3. нежить;
4. першіння в горлі або відчуття грудки в горлі.

Температура тіла може підвищуватися тоді, коли причиною ларингіту є вірус.

Ларингіт – причини виникнення

* вірусна або бактеріальна інфекція;
* алергія;
* забруднене, сухе повітря, недостатнє провітрювання приміщення;
* травми слизової оболонки гортані, термічні та хімічні опіки;
* переохолодження;
* порушення голосового режиму, яке часто зустрічається у людей певних професій (педагогів, співаків);
* куріння, вживання міцного алкоголю.

Погіршують перебіг ларингіту самолікування, порушення голосового режиму (голосового спокою), виникнення інших хронічних хвороб – тонзиліт, алергія, гастрит. Ускладнювати хворобу можуть гірчичники на шию, ноги, литки, які збільшують набряк слизової, розтирання мазями з ефірними оліями.

**Лікування ларингіту**

Лікар радить при наявності перших симптомів ларингіту під час ГРВІ важливо дотримуватися постільного режиму та пити багато теплої води. Допомагають льодяники з ісландським мохом, полоскання горла теплим розчином фурациліну, ромашки або шавлії.

Щодо харчування, то потрібно обмежити вживання:

– пакетованих соків;  
– гарячого молока;  
– сильногазованої мінеральної води.

Щоб вилікувати ларингіт, потрібно встановити причину хвороби. Якщо це алергія – то усунути алерген, якщо ж це ускладнення через ГРВІ – то дотримуватися постільного режиму та теплого пиття.

**Ларингіт проходить самостійно** через тиждень та не вимагає спеціального лікування, якщо немає органічного ураження зв'язок. Якщо ларингіт повертається, тоді необхідно звернутися до лікаря.

*Пам’ятайте, що самолікування шкідливе для вашого здоров’я!*

**Загартовування – чудовий спосіб адаптувати свій організм до умов навколишнього середовища. Та чи буде корисним загартовування для дитини до року?**

Про це говорить дитячий лікар Євген Комаровський на [особистому сайті.](http://video.komarovskiy.net/polezno-li-zakalivanie-godovalogo-rebenka-v-rodnike.html" \t "https://24tv.ua/_blank)

Батьки повинні розуміти, що коли дитина самостійно лізе у холодну воду і при цьому усміхається, то вона це робить усвідомлено. Малюк отримує від цього задоволення. У цьому немає нічого страшного, це природно.

Завдання батьків – створювати умови, коли дитина контактує з вітром, холодною водою, снігом.

Лікар зазначає, що останнім часом набуло популярності реалізовувати програми загартовування, які близькі до екстремізму. Вони роблять це не тому, що у дітей є така потреба, а власній потребі сфотографувати це та поділитися цими світлинами у соцмережах.

Євген Комаровський підкреслює, що загартовувати дитину на показ не варто. Якщо малюку хочеться залізти у холодну воду, то не варто сприймати це як щось неправильне. Батькам потрібно заохочувати це. Але загартовувати дитину через батьківську ініціативу, не варто.

**Висновок лікаря:** загартовувати дитину можна тоді, коли вона сама проявляє ініціативу.

**Вчені з Медичного коледжу Вейла Корнелла (США) отримали новий доказ того, що розвиток депресія може мати не тільки психологічні, а й фізіологічні коріння. Фахівці вважають, що ризик виникнення депресії у людини пов'язаний з особливостями мікрофлори кишечника, зокрема, з вмістом бактерій роду Bacteroides.**

Результати дослідження опублікували на [сайті](https://www.facebook.com/pg/ulanasuprun/posts/?ref=notif" \t "https://24tv.ua/_blank)Національної бібліотеки медицини США.

Бактерії Bacteroides, як пояснюють дослідники, одні з найпоширеніших в людському кишечнику. За рахунок активності бактерії Bacteroides здійснюються процеси зброджування вуглеводів, переробки білків і жовчних кислот. Автори дослідження заявили про те, що бактерії цього роду виробляють нейромедіатор ГАМК – гамма-аміномасляну кислоту, з якої, на їхню думку, пов'язано розвиток депресії. **Низький рівень ГАМК має сильну кореляцію з мозковими сигнатурами депресії, констатували фахівці**.

"Синтезуюча бактерія Bacteroides ГАМК виконує захисну функцію, оберігаючи мозок від гіперстимуляції і забезпечуючи йому спокій. При порушеннях такого захисту люди починають страждати від підвищеної тривожності, безсоння, а також депресії", – заявили вчені.  
Відкритий зв'язок між вмістом в кишечнику бактерій Bacteroides, які б виробляли необхідний мозку нейромедіатор, і ризиком розвитку депресії може дати принципово новий метод лікування цього розладу. За словами науковців, в експериментах на мишах вони вже змогли переконатися в тому, що **підвищення рівня ГАМК зменшує ознаки депресії**.

**Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України інформує, що за 49 тиждень на кір захворіли 2 611 людей.**

Такі дані опублікували на [сайті](http://moz.gov.ua/article/news/zahvorjuvanist-na-kir-v-ukraini-nadali-zrostae-u-regionah-dostatno-vakcin-schobi-zupiniti-poshirennja-infekcii" \t "https://24tv.ua/_blank)МОЗ.

У період з 4 по 11 листопада захворіли **847 дорослих і 1 764 дитини**. У порівнянні з минулим тижнем кількість хворих збільшилась на 9,5%.

Кір – що це?

Це небезпечне і дуже заразне вірусне захворювання, ліків від якого не існує, а ускладнення цієї хвороби можуть призвести до смертельних наслідків. Єдиний спосіб запобігти ускладненням і смерті від кору — вакцинація. Діти й дорослі, які не отримали профілактичне щеплення, перебувають у зоні ризику.

МОЗ зазначає, що у кожній області України достатньо якісних і ефективних вакцин: минулого тижня ще понад 390 тисяч доз відправлено в регіони України, передусім – в західні області, де реєструється найбільше випадків захворювання на кір.

З початку 2018 року в Україні на кір захворіли **понад 46 тисяч людей**. Найбільше хворих у тих областях, де рівень охоплення плановою вакцинацією найменший.

Міністерство охорони здоров’я закликає батьків обов’язково вакцинувати дітей, дотримуючись термінів Календаря щеплень.

[](https://24tv.ua/resources/photos/news/201812/1079033_5302396.png?201812110831)  
*Календар профілактичних щеплень*

**Каліфорнійські вчені створили гель у формі спрею, який необхідно використовувати під час операцій з видалення пухлин, його склад запобігає появі метастазів. Це відбувається за рахунок того, що гель стимулює роботу імунної системи.**

Результати дослідження вчені [опублікували](https://www.biocentury.com/bc-extra/preclinical-news/2018-12-11/anti-cd47-gel-prevents-cancer-recurrence-after-surgery" \t "https://24tv.ua/_blank)в науковому журналі Вiocentury.

Автори нової розробки, співробітники Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, знайшли спосіб зробити хірургічне видалення ракових утворень ефективнішим, не допускаючи розвитку метастазів.

До складу створеного гелю входять частки з карбонату кальцію, що містять**антитіла проти білка CD47**, який є захисником пухлин: він заважає імунним клітинам розпізнати і знищувати злоякісні пухлини. Його блокування дозволяє імунній системі ефективніше боротися з новоутвореннями та запобігати їх метастазуванню.

Гель протестували на мишах, яким видаляли меланому (рак шкіри). Дослідники змогли переконатися в тому, що створений ними **гель зупиняє повторний ріст ракових клітин**, що збереглися після операції – причому не тільки на ділянці застосування, але**і в цілому в організмі**. Експеримент показав, що гель, створений для боротьби з метастазами, не має токсичної дії на здорові тканини і клітини.

Новинку ще продовжать випробовувати, щоб визначитися з потрібною концентрацією. Після цього вчені мають намір здійснити клінічні випробування за участю людей.

**Вчені Медичної школи імені Роберта Вуда Джонсона (США) виявили, що у каві міститься речовина, яка разом з кофеїном здатна загальмувати процес розвитку хвороби Паркінсона та деменції з тільцями Леві (старечого недоумства).**

Результати дослідження опубліковані у журнал [PNAS](https://www.pnas.org/content/early/2018/11/26/1813365115" \t "https://24tv.ua/_blank).

Вчені провели низку експериментів з генномодифікованими мишами з хворобою Паркінсона.

Хвороба Паркінсона – що це?

Це повільно прогресивне захворювання дегенеративного характеру, яке характеризується виборчим ураженням нейронів головного мозку. Клінічно воно проявляється руховими розладами: гіпокінезією (недостатньою руховою активністю, обмеженням рухів), ригідністю м’язів і тремором, що виникають у спокої.   
  
У мозку руйнуються нейрони, що виробляють нейромедіатор дофамін, через скупчення в них білка альфа-синуклеїну (тільця Леві).

Експерименти над мишами показали, що два компоненти кави – кофеїн і ейкозаніл-5-гідроксітріптамід – можуть діяти як ліки. Разом вони захищають мозок від руйнівного для нього накопичення альфа-синуклеїну.

Миші, яким з народження в їжу додавали дози цих компонентів, через шість місяців демонстрували найкращий результат при проходженні поведінкових тестів, ніж миші з контрольної групи, які не отримували кавової добавки в їжу.

У гризунів, в харчуванні яких були присутні два вищеназваних компоненти кави, в мозку майже не спостерігалося скупчень білка альфа-синуклеїну. При цьому окремо кавові інгредієнти захисного ефекту не проявляли.

**Висновок вчених:** вживання кави може захистити мозок від нейродегенеративних захворювань (хвороба Паркінсона та деменція з тільцями Леві).

****Що приготувати на Новий рік 2019 – над цим питанням всі задумуються ще задовго до новорічних свят. Так вже історично склалося, що на це свято ми готуємо з дорогих продуктів – ананаси, червона ікра та риба, кілограми м'яса, а ще тонни однакових салатів, які щедро приправлені майонезом. Це б'є не лише по вашій кишені, а й по здоров'ю!****

От і виходить, що на столах українців на [Новий рік](https://24tv.ua/lifestyle/vihidni_sichen_2019_ukrayina_svyatkovi_vihidni_dni_u_sichni_2019_kalendar_n1067106) майже ідентичні страви з року в рік, столи накриті "по-багатому", грошей витрачено багато, а на ранок болить шлунок... І якщо вам це набридло, то ці рецепти стануть вам у нагоді!

****Новорічне меню: що приготувати****

Один із найвідоміших українських кухарів і засновник гастромайстерні Confiture [Євген Клопотенко](https://24tv.ua/yevgen_klopotenko_tag5455/) поділився з [Lifestyle24](https://24tv.ua/lifeztyle_tag5261/) своїми авторськими рецептами гарячих страв та десерту для новорічного столу, які ви зможете повторити.

## М'ясний рулет з ягодами в духовці

*"Готуючи м'ясний рулет, можна експериментувати – використовувати різні ягоди, наприклад, айву, малину або смородину. У несезон ви можете використовувати заморожені ягоди і сухі квіти чорнобривців", – Євген Клопотенко.*

****Інгредієнти на 4 порції:****  
- 600 г яловичого ошийка;  
- кілька гілочок розмарину;  
- 3 зубчики часнику;  
- кілька суцвіть чорнобривців;  
- 150 г ягід кизилу;  
- 1 ст. л. оливкового масла;  
- сіль, перець (за смаком).

****Рецепт м'ясного рулета в духовці:****

1. Ошийок зачищаємо від плівок, розрізаємо таким чином, щоб він мав плоску форму, і відбиваємо.

2. Гілочки розмарину нанизуємо на м'ясо, рівномірно розподіляємо по шматку м'яса часник, пропущений через давилку, солимо і перчимо.

3. Додаємо зверху кизил, роздавлений руками, і пелюстки чорнобривців, завертаємо м'ясо в рулет і скріплюємо кулінарною ниткою або зубочистками.

4. Поливаємо рулет зверху оливковою олією і відправляємо в духовку, розігріту до 180 градусів на 20-25 хвилин. Важливо не пересушити м'ясо, всередині рулет повинен залишатися соковитим і рожевим.

5. Такий м'ясний рулет ідеально подавати з вишневим соусом або гострим соусом чилі. А на гарнір приготуйте картопляне пюре або запечені овочі.

## Нове м'ясо по-французьки

*"М'ясо по-французьки – саме та страва, підхід до якої мені б хотілося змінити. Я вважаю, що в тому вигляді, в якому воно зараз існує, це справжній біль для вітчизняної кулінарії і особисто для мене. Під величезною кількістю цибулі, тоннами майонезу і жирного сиру ми ховаємо маленький шматочок м'яса і запікаємо його. Варто також нагадати, що, крім сумнівних смакових якостей, ця страва завдає нищівного удару нашій підшлунковій залозі. Я знайшов дуже простий спосіб змінити цей рецепт", – Євген Клопотенко.*

****Інгредієнти:****  
- свинячий биток;  
- цибуля;  
- цукор;  
- оцет яблучний;  
- рослинна олія;  
- сир брі;

****Рецепт м'яся по-французьки з сиром брі:****

1. Нарізаємо тонкі битки зі свинини, застилаємо їх харчовою плівкою і відбиваємо. Солимо і перчимо з двох сторін.

2. Чистимо цибулю від лушпиння і робимо [цибульний конфітюр](https://klopotenko.com/lukovyj-konfityur/" \t "https://24tv.ua/lifestyle/_blank) але без меду.

3. Деко застилаємо пергаментом, викладаємо битки і відправляємо на 10 хвилин в розігріту духовку до 180°С.

4. Дістаємо м'ясо, нарізаємо тонкі слайси сиру брі, викладаємо їх на м'ясо. На сир викладаємо трохи цибулевого конфітюра і знову ставимо в духовку ще на 10 хвилин.

5. Перевіряємо готовність м'яса, розрізавши його. Воно повинно бути без червоних прожилок і не пересушеним.

## Свиняча вирізка з томатною сальсою і гарніром з пюре та хріну

*"За допомогою цього рецепту ви, перебуваючи вдома, зможете скуштувати ресторанну страву. Не потрібно нікуди ходити. Влаштуйте ресторан у себе на кухні, приготувавши ніжну свинину з коньячно-медовою скоринкою, томатною сальсою і злегка гоструватим пюре з хріном", – Євген Клопотенко.*

****Інгредієнти для м'яса:****  
- свиняча вирізка;  
- мед;  
- лимонний сік;  
- оливкова олія;  
- сіль, перець (за смаком).

****Інгредієнти для пюре:****  
- картопля;  
- вершки;  
- вершкове масло;  
- білий хрін (в баночці) за смаком;  
- сіль, перець (за смаком).

****Інгредієнти для томатної сальси:****  
- томати;  
- базилік;  
- оливкова олія;  
- часник;  
- сіль за смаком.

****Рецепт свинячої вирізки:****

1. Свинячу вирізку обмазуємо сумішшю оливкового масла, лимонного соку, солі і перцю.

2. Запікаємо при 180°С майже до готовності.

3. Дістаємо м'ясо з духовки.

4. У сковороді підігріваємо олію, обсмажуємо свинину, додаємо коньяк, мед і глазуруємо м'ясо до темно-коричневої скоринки.

****Рецепт пюре з хріном:****

1. Відварюємо картоплю до готовності.

2. У відварену картоплю додаємо вершкове масло, підігріті вершки і білий хрін, солимо, перчимо. Трохи підігріваємо пюре.

****Рецепт томатної сальси:****

1. Томати нарізаємо кубиками.

2. Дрібно нарізаємо листя базиліку і часник.

3. Змішуємо томати з базиліком, часником і оливковою олію. Солимо.

****Порада щодо презентації:**** на тарілку викладаємо пюре, зверху – нарізану свинину. Сальсу можете викласти на м'ясо або подавати окремо.

## Індичка з сухофруктами та журавлиним соусом

*"Хочу поділитися з вами відмінним класичним рецептом приготування індички – божественного і ніжного м'яса з сухофруктами і журавлинним соусом", – Євген Клопотенко.*

****Інгредієнти для індички:****  
- 1 індича грудка зі шкірочкою;  
- кориця (за смаком);  
- курага (за смаком):  
- сушений інжир (за смаком);  
- біле вино (за смаком);  
- оливкова олія (за смаком);  
- барбарис (за смаком)  
- сіль, перець (за смаком).

****Інгредієнти для журавлинного соусу:****  
- заморожена журавлина;  
- цукор;  
- мед.

****Рецепт індички з сухофруктами та журавлиним соусом:****

1. Дрібно нарізаємо курагу і сушений інжир (сухофруктів має бути стільки, щоб вони змогли рясно покрити індичу грудку).

2. Змішуємо сухофрукти з корицею, сіллю, білим вином, чорним перцем, барбарисом і оливковою олією.

3. Натираємо нашою сумішшю м'ясо. М'ясо повинне бути густо вкрите сухофруктами і прянощами.

4. Індичку загортаємо у фольгу і запікаємо при 180°С до готовності.

5. Коли м'ясо буде наполовину готове, зніміть фольгу, щоб з'явилася скоринка.

****Як приготувати журавлинний соус:****

1. Журавлину заливаємо гарячою водою, щоб вона розморозилася. Коли ягоди розморозяться, перетираємо їх через сито.

2. Ставимо перетерту журавлину на вогонь.

3. Як тільки журавлина нагріється – додаємо цукор і мед.

5. Випарюйте суміш на повільному вогні, поки соус не загусне.

Подавайте індичку разом з журавлинним соусом.

## Качка з абрикосовим соусом

*"Найчастіше качку готують з яблуками, це дійсно безпрограшна комбінація, але я хочу презентувати цікавіший рецепт, який повністю змінить ваше ставлення до качки. Тут ідеально абсолютно все: спеції, які надають приголомшливий аромат, неймовірний абрикосовий соус, хрустка пряна скоринка і ніжне м'ясо. Спробуйте приготувати качку за цим рецептом на Новий рік, і ніхто не залишиться байдужим", – Євген Клопотенко.*

****Інгредієнти для запікання качки:****  
- 1 качка;  
- картопля (5 штук);  
- 1 лимон;  
- 1 ч. л. сушеного імбиру;  
- 1 ч. л. гуньби сінної;  
- 1 ч. л. фенхеля;  
- 1 ч. л. анісу;  
- 1 ч. л. кориці;  
- 1 ч. л. солі;  
- 1 ч. л. чорного перцю.

****Інгредієнти для абрикосового соусу:****  
- 200 г заморожених абрикосів;  
- 1 ст. л. соєвого соусу;  
- 1 зубчик часнику;  
- 0,25 перцю чилі;  
- 1 ч. л. цукру;  
- 1 ч. л. яблучного оцту;  
- 0,25 цибулини;  
- щіпка червоного перцю;  
- щіпка анісу;  
- щіпка чорного перцю;  
- 0,5 ст. л. меду.

****Рецепт качки з абрикосовим соусом:****

1. Робимо хрестові надрізи на грудях тушки качки.

2. Беремо 5 спецій, сіль, перець і змішуємо їх. Спеції дуже важливі для смаку м'яса. Візьміть крім солі і перцю, ще хоча б 3 спеції із зазначених в рецепті. Натираємо спеціями качку, особливо в надрізах.

3. Лимон розрізаємо на 2 частини і кладемо в качку.

4. Картоплю розрізаємо на 2 або 4 частини (залежно від розміру). На деко викладаємо качку грудкою вгору і кладемо з боків картоплю.

5. Розігріваємо духовку до 200°С і ставимо качку з картоплею. Під час готування поливайте качиним жиром картоплю. Через 1 годину 40 хвилин зробіть надрізи біля стегна, щоб в цьому місці м'ясо добре пропеклося. Потім збільшуємо температуру до 240°С і готуємо качку ще 30 хвилин. Повинна вийти темна скоринка. Щоб перевірити готовність качки – зробіть надріз, з нього повинен витікати прозорий сік (без крові).

****Як приготувати абрикосовий соус:****

Розморожуємо абрикоси, змішуємо з усіма спеціями в ронделі і ставимо на маленький вогонь. Даємо закипіти і варимо до розм'якшення 10 хвилин на маленькому вогні, трохи охолоджуємо і перетираємо через сито. Смак соусу повинен бути гострим, кисло-солодким.

## Трюфелі з буряка

*"Без сумніву, серед нас дуже багато ласунів. Хтось не може прожити без солодкого і дня, а хтось дозволяє собі солодке тільки по святах. Але і ті, й інші люблять шоколад. Є дуже багато рецептів приготування домашніх цукерок, але я, як завжди, хочу вас здивувати. Тому сьогодні ми будемо готувати трюфелі з буряка. Повинен сказати, використання овочів в кондитерському мистецтві – тренд останніх років, від якого не хотілося б залишатися осторонь. Ці ніжні цукерки – відмінна альтернатива магазинному асортименту, якість якого не завжди відповідає нашим очікуванням", – Євген Клопотенко.*

****Інгредієнти на 4 порції:****  
- 1 великий варений буряк;  
- 1 м'яке авокадо;  
- 1 ч. л. ванільного цукру;  
- 2 ст. л. меду;  
- 100 г темного какао-порошку та ще 20 г для посипання;  
- 50 г вершкового масла.

****Рецепт трюфелів з буряка:****

1. У чаші блендера змішуємо варений буряк (якщо варите його самі, дайте йому добре охолонути в холодильнику), м'якоть авокадо, ванільний цукор, мед і вершкове масло кімнатної температури. Перебиваємо до отримання однорідної консистенції.

2. Додаємо 100 г темного какао-порошку і ще раз добре перебиваємо. Відправляємо суміш в холодильник на 1 годину.

3. Руками формуємо з шоколадно-бурякової маси невеликі круглі трюфелі (зручно набирати порцію за допомогою чайної ложки). Обкачуємо кожен трюфель в какао-порошку, викладаємо на тарілку і ставимо в холодильник ще на годину.

**Вчені з Науково-дослідного інституту Лернера при клініці Клівленда в США провели дослідження та встановили, що регулярне вживання в їжу червоного м'яса і печінки призводить до розвитку серцево-судинних захворювань.**

Результати експерименту опублікували в журналі [European Heart Journal](https://academic.oup.com/" \t "https://24tv.ua/_blank).

Вчені виявили, що побічний продукт кишкових бактерій **ТМАО**, який утворюється під час перетравлювання червоного м'яса або печінки, **підвищує ризик серцевих нападів і інсультів**.

У дослідженні взяло участь 113 добровольців. Одні вживали червоне м'ясо, інші - біле, треті дотримувалися вегетаріанського харчування.

У людей, чий раціон складався з червоного м’яса, рівень ТМАО в крові був значно вищий, ніж у двох інших групах.

В середньому рівень бактерій в крові збільшувався в 3 рази. А в окремих випадках до десяти разів перевищував аналогічні показники в порівнянні з іншими видами дієт.

Регулярне вживання червоного м'яса не тільки підсилює вироблення ТМАО в кишківнику, а й послаблює аналогічний процес в нирках. А це підштовхує організм до розвитку серцево-судинних захворювань і атеросклерозу.

**До червоного м’яса відносять:**

• яловичину і телятину;  
• свинину;  
• овече м'ясо та ягнятину;  
• козяче м'ясо;  
• конину;  
• кролятину;  
• м'ясо нутрії;  
• дичину.